

ПРИМЕРНОЕ
20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022 - 2027 гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшенная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,000	0,22
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,000	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
105	Бул.с маслом,сыром	75/10/20	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		663,75	14,16	12,68	66,12	428,06		15,74	0,268	0,287	142,4	3,41	184,5	187,3	28,1	5,3	139,9	0,032	0,000	0,602
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,1	6,96	10,12	140,2	209/2008	7,8	0,08	0,08	48	0,06	97,4	71,1	21,8	0,82	36	0,01	0	0,02
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	0,000	0,027
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,005	0	0,025
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,001	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,007	0,002	0,08
Итого за обед		985	32,96	32,2	139,42	1001,3		31,36	0,558	0,464	250,1	5,96	584,4	451,75	105	6,12	377	0,0568	0,0137	0,882
ИТОГО за день		1648,8	47,12	44,88	205,5	1429	0	47,1	0,826	0,751	392,5	9,37	768,9	639,05	133,1	11,42	516,9	0,0888	0,014	1,484

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Сок яблочно-виноградный выруб.пром.натур альн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		645	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,7	0,019	0,00196	0,816
Обед																				
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	51/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8,61	20,5	228	187/2008	10,41	0,09	0,125	92	0	159	86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35
	Гуляш из говядины	100	12,6	8	48,6	300	591/2008	7	0,09	0,09	0,009	0,003	28	158	41	1,2	146	0,0046	0,0006	0,008
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	35,57	26,11	163,2	1046,9		33,35	0,56	0,595	153,64	0,903	481,8	497,85	134,2	5,87	508,6	0,0508	0,0066	0,998
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за день		1758,8	49,84	42,89	251	1592	0	56,25	0,912	1,023	337,4	6,23	708	701,4	171	10,82	727	0,0778	0,0087	2,004

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,0051	0,0001	0,082
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	5,16	5,85	23,3	142	1--3/2008	3,06	0,097	0,08	40,8	0,18	52,6	44,2	5,5	0,95	31,8	0,087	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		680,75																		
Обед																				
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	54/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Борщ с кап.и картоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
	Биточки рыбные	100	12,6	8	48,6	300	510/2008	7	0,09	0,09	0,009	0,003	28	158	41	1,2	146	0,0046	0,0006	0,008
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	37,35	24,36	168	1040,1		43,83	0,54	0,65	182,51	5,203	447,45	556,55	107,7	6,67	370,3	0,0482	0,0156	1,268
ИТОГО за день		1656	37,35	24,36	168	1040	0	43,83	0,54	0,65	182,5	5,203	447,5	556,55	107,7	6,67	370,3	0,048	0,0156	1,268

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 4																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
85	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	76	958	1,3	0,04	0,08	51	0,9	84,1	65,8	15	0,46	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
Итого за завтрак		705	17,96	18,76	75,26	564,7		8,38	0,733	0,437	144,4	4,91	310,2	284,8	53,9	4,32	208,9	0,026	0,00593	0,8835
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
	Плов	230	9,2	12	29	222	601/2008	5,6	0,16	0,14	82	1,2	137	126	53,5	1,9	110	0,01	0,02	1,38
	К-г из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0,0001	0,22
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		925	27,42	33,77	134,4	852,2		42,3	0,455	0,513	168,2	4,34	467,9	438,1	147,7	7,19	387,4	0,0337	0,02332	2,044
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
ИТОГО за день		1769	47,12	52,82	222,26	1490	0	56,8	1,232	0,994	322	9,25	813	742,3	206	12,63	638	0,0797	0,033	3,278

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 5																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	263/1989	8,2	0,08	0,06	15	2,7	67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14
105	Бул.с маслом,сыром	75/10/20	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		665	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814	207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624
Обед																				
	С-т "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	31(стр.209)/1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
	Рассольник С-П с мясом,смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3	110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		995	31,96	32,91	163,5	1100,5		20,92	0,485	0,546	301,9	3,6	504,4	438,75	127,2	8,55	498,7	0,0533	0,002	1,666
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
ИТОГО за день		1798,75	43,16	44,52	267	1676	0	44,48	1,424	0,796	371,6	7,414	736,2	647,5	160,3	12,38	671,1	0,08	0,0048	2,108

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 6																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,6	6,3	39,3	197	384/2008	5,1	0,1	0,03	97	0,95	102,6	101	5,8	1,04	44	0,012	0,004	0,09
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082
85	Бутерброд с маслом	75/100	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,09	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		663,75	21,61	21,72	84,78	592,1		17,49	0,34	0,357	220,6	5,01	337,9	289,4	34,9	4,28	205,1	0,043	0,0058	0,837
Обед	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	51/2008	10	0,03	0,04	0,1	0	23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,9	8,25	22,7	161	206/2008	3,4	0,08	0,11	58,6	1,1	86,6	54	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2
	Печень по-строгановски	100	10,3	14,2	39,8	302	582/2008	7,5	0,2	0,18	143	2,6	134	94	12	2,6	117	0,012	0,0004	0,24
	Картоф.поре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008	3,4	0	0,05	0	0	41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		995	32,82	33,82	151,3	1008,8		30,53	0,585	0,665	246,8	8	502,9	380,35	81,07	7,61	322,7	0,0402	0,0114	0,917
ИТОГО за день		1659	54,43	55,54	236,1	1600,9	0	48,02	0,925	1,022	467,4	13,01	840,8	669,75	115,97	11,89	527,8	0,0832	0,0172	1,754

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 7																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	0,12	28	0,0067	0	0,1
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	5,16	5,85	23,3	142	1--3/2008	3,06	0,097	0,08	40,8	0,18	52,6	44,2	5,5	0,95	31,8	0,087	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		620,75	10,01	10,74	64,84	410,26		18,92	0,257	0,278	73,85	0,98	180,1	140,8	28,07	2,79	122,1	0,1057	0	0,39
Обед																				
200	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промы ш.	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
102	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	218/1992	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
180	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	667/2008	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
138,75	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	683/2008	0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,00013	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		1025	34,62	49,97	127,8	1050,2		31,22	0,6	0,68	243,2	3,69	545,6	580	137,2	7,44	644,8	0,0458	0,00753	1,21
ИТОГО за день		1646	44,63	60,71	192,64	1460,5	0	50,14	0,857	0,958	317,05	4,67	725,7	720,8	165,3	10,23	766,9	0,152	0,0075	1,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 9																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Сок яблочно-виноградный выработ.пром.натур альн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		645	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,67	0,019	0,00196	0,816
Обед																				
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	51/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8,61	20,5	228	187/2008	10,41	0,09	0,125	92	0	159	86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35
	Гуляш из говядины	100	12,6	8	48,6	300	591/2008	7	0,09	0,09	0,009	0,003	28	158	41	1,2	146	0,0046	0,0006	0,008
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	35,57	26,11	163,2	1046,9		33,35	0,56	0,595	153,639	0,903	481,8	497,85	134,17	5,87	508,6	0,0508	0,0066	0,998
Полдник																				
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за полдник		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за день		1758,8	49,84	42,89	251,3	1592,3	0	56,25	0,912	1,023	337,44	6,233	708,2	701,37	170,64	10,82	727,1	0,0778	0,0087	2,004

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 10																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	4,3	5,4	19,5	118,7	1--3/2008	2,91	0,08	0,07	39,5	0,16	51,3	42,9	6,68	0,9	30,3	0,007	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		680,75	15,24	12,87	67,88	471,7		22,98	0,268	0,296	127,35	2,72	285,5	205,7	34,55	4,21	125	0,0277	0,0001	0,321
Обед																				
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	54/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Борщ с кап.и каргоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
	Биточки рыбные	100	12,6	8	48,6	300	510/2008	7	0,09	0,09	0,009	0,003	28	158	41	1,2	146	0,004	0,0006	0,008
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	37,35	24,36	168	1040,1		43,83	0,54	0,65	182,509	5,203	447,45	556,55	107,7	6,67	370,3	0,0482	0,0156	1,268
ИТОГО за день		1656	52,59	37,23	235,88	1511,8	0	66,81	0,808	0,946	309,86	7,923	732,95	762,35	142,25	10,88	495,3	0,0759	0,0157	1,589

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 11																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
85	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
Итого за завтрак		685	17,96	18,76	75,26	560,7		8,38	0,723	0,427	143,4	4,1	310,2	284,8	53,9	4,31	208,9	0,026	0,00593	0,8835
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
	Плов	230	9,2	12	29	222	601/2008	5,6	0,16	0,14	82	1,2	137	126	53,5	1,9	110	0,01	0,02	1,38
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		925	27,42	33,77	134,4	852,2		42,3	0,455	0,513	168,2	4,34	467,9	438,1	147,7	7,19	387,4	0,0337	0,0232	1,884
Полдник																				
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
ИТОГО за день		1749	47,12	52,82	222,26	1485,8	0	56,81	1,222	0,984	321	8,44	813	742,3	205,98	12,62	638	0,0797	0,0331	3,1175

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 12																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	263/1989	8,2	0,08	0,06	15	2,7	67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14
105	Бул.с маслом,сыром	75/10/20	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		665	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814	207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624
Обед																				
	С-т "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	31(стр.209)/1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
	Рассольник С-П с мясом,смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3	110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		995	31,96	32,91	163,5	1100,5		20,92	0,485	0,546	301,9	3,6	504,4	438,75	127,2	8,55	498,7	0,0533	0,002	1,666
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
ИТОГО за день		1798,8	43,16	44,52	267	1676,3	0	44,48	1,424	0,796	371,55	7,414	736,2	647,45	160,28	12,38	671,1	0,0795	0,0048	2,1084

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 13																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,6	6,3	39,3	197	384/2008	5,1	0,1	0,03	97	0,95	102,6	101	5,8	1,04	44	0,012	0,004	0,09
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,000	0,082
85	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,09	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Сок грушевый	180	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
Итого за завтрак		705	20,36	21,99	93,08	634,1		16,19	0,296	0,371	208,28	5,01	322,2	293,6	52,7	4,98	198,9	0,0358	0,0058	0,8098
Обед	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	51/2008	10	0,03	0,04	0,1	0	23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,9	8,25	22,7	161	206/2008	3,4	0,08	0,11	58,6	1,1	86,6	54	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2
	Жаркое	240	12,2	17,7	22,5	301	590/2008	11,7	0,15	0,14	0,55	0,19	40	183,6	48,2	1,9	360	0,12	0,009	0,17
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.	0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.	0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		890	25,42	27,35	94,72	735,6		28,2	0,373	0,464	59,25	1,29	297,06	369,2	86,3	5,68	457,06	0,1402	0,01	0,545
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
ИТОГО за день		1734	47,75	49,61	199,3	1409,7	0	54,1	0,749	0,875	282,73	6,3	669,16	687,4	142,8	11,1	690,06	0,185	0,0158	1,3838

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 14																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	0,12	28	0,0067	0	0,1
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	4,3	5,4	19,5	118,7	1--3/2008	2,91	0,08	0,07	39,5	0,16	51,3	42,9	6,68	0,9	30,3	0,007	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		620,75	9,15	10,29	61,04	386,96		18,77	0,24	0,268	72,55	0,96	178,8	139,5	29,25	2,74	120,6	0,0257	0	0,39
Обед																				
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промыш.	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	218/1992	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	667/2008	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	683/2008	0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,00013	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		1025	34,62	49,97	127,8	1050,2		31,22	0,6	0,68	243,2	3,69	545,6	580	137,2	7,44	644,8	0,0458	0,00753	1,21
ИТОГО за день		1645,8	43,77	60,26	188,84	1437,2	0	49,99	0,84	0,948	315,75	4,65	724,4	719,5	166,45	10,18	765,4	0,0715	0,0075	1,6

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 15																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
105	Бут.с маслом,сыром	75/10/20	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
Итого за завтрак		663,75	14,74	13,94	79,22	434,36		14,99	0,908	0,237	138,45	3,41	201,8	190,1	27,88	5,05	143,6	0,03	0,003	0,602
Обед																				
	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
	Суп карт.с кукурузой	250	4,91	9,4	13,6	166	206/2008	3,75	0,033	0,12	60,5	1,5	82	65,5	4,75	1,16	57	0,0075	0	0,075
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,0087	0,0007	0,027
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Каша гречневая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	683/2008	0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,00013	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		985	33,35	32,04	130,6	980,9		27,29	0,573	0,56	257,8	7,97	551,2	465,65	90,55	5,9	416,6	0,0563	0,01383	0,937
ИТОГО за день		1648,75	48,09	45,98	209,82	1415,3	0	42,28	1,481	0,797	396,25	11,38	753	655,75	118,43	10,95	560,2	0,0863	0,0168	1,539

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 16																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Сок яблочно-виноградный выруб.пром.натур альн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		645	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,67	0,019	0,00196	0,816
Обед																				
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	51/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8,61	20,5	228	187/2008	10,41	0,09	0,125	92	0	159	86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	33,57	39,51	131,2	895,1		28,05	0,6	0,655	298,43	1,5	544,8	524,65	114,67	4,86	595,6	0,0578	0,036	1,27
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
		138,75	2,22	0,83	3,05	20,5		8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за день		1758,8	47,84	56,29	219,3	1440,5	0	50,95	0,952	1,083	482,23	6,83	771,2	728,17	151,14	9,81	814,07	0,0848	0,0381	2,276

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 17																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,0051	0,0001	0,082
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	4,3	5,4	19,5	118,7	1--3/2008	2,91	0,08	0,07	39,5	0,16	51,3	42,9	6,68	0,9	30,3	0,007	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		680,75	15,24	12,87	67,88	471,7		22,98	0,268	0,296	127,35	2,72	285,5	205,7	34,55	4,21	125	0,0277	0,0001	0,321
Обед																				
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	54/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Борщ с кап.и картоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		975	32	28,76	138,4	913,1		40,83	0,54	0,68	250	7,7	529,45	475,15	72,82	6,58	301,3	0,0712	0,01525	1,49
ИТОГО за день		1655,75	47,24	41,63	206,28	1384,8	0	63,81	0,808	0,976	377,35	10,42	814,95	680,85	107,37	10,79	426,3	0,0989	0,0154	1,811

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 18																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
102,5	Бут.с маслом,сыром	75/10/17,5	4,3	5,4	19,5	118,7	1--3/2008	2,91	0,08	0,07	39,5	0,16	51,3	42,9	6,68	0,9	30,3	0,007	0	0,11
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	76	958	1,3	0,04	0,08	51	0,9	84,1	65,8	15	0,46	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
Итого за завтрак		722,5	18,1	16,26	68,86	520,1		11,29	0,728	0,456	139,7	2,86	336,4	270,7	52,68	4,18	176,2	0,023	0,00423	0,4135
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
	Плов (куриное филе)	230	12,2	10,7	15,2	106	601/2008	1,03	0,08	0,26	230	0	21,8	81	68,6	1,04	220,4	0,003	0,02	1,38
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промы ш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промы ш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		925	30,42	32,47	120,6	736,2		37,73	0,375	0,633	316,2	3,14	352,7	393,1	162,8	6,33	497,8	0,0267	0,0232	1,884
Полдник																				
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
Итого за полдник		138,75	1,74	0,29	12,6	72,9		6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
ИТОГО за день		1786,25	50,26	49,02	202,06	1329,2	0	55,15	1,147	1,133	465,3	6	724	683,2	219,86	11,63	715,7	0,0697	0,0314	2,6475

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 19																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	263/1989	8,2	0,08	0,06	15	2,7	67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14
105	Бул.с маслом,сыром	75/10/20	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		665	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814	207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624
Обед																				
	С-г "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	31(стр.209)/1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
	Рассольник С-П с мясом,смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3	110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		995	31,96	32,91	163,5	1100,5		20,92	0,485	0,546	301,9	3,6	504,4	438,75	127,2	8,55	498,7	0,0533	0,002	1,666
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
		138,75	0,58	1,26	19,1	53,9		4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
ИТОГО за день		1798,8	43,16	44,52	267	1676,3	0	44,48	1,424	0,796	371,55	7,414	736,2	647,45	160,28	12,38	671,1	0,0795	0,0048	2,1084

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 20																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	0,12	28	0,0067	0	0,1
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	4,3	5,4	19,5	118,7	1--3/2008	2,91	0,08	0,07	39,5	0,16	51,3	42,9	6,68	0,9	30,3	0,007	0	0,11
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		620,75	9,15	10,29	61,04	386,96		18,77	0,24	0,268	72,55	0,96	178,8	139,5	29,25	2,74	120,6	0,0257	0	0,39
Обед																				
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промыш.	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
	Суп летний овощной	250	3,8	13,25	54,05	300,3	8(стр.359)/1992	1	0,1	0,1	142,5	0,75	159,7	103,9	52,2	1	166,3	0,012	0	0,5
	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	667/2008	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	178	промыш.	0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,25	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	75	3	0,37	18,3	89,2	промыш.	0	0,05	0,06	0	0	37,3	33,3	6,5	0,75	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		1025	35,04	50,72	169,75	1192,9		17,89	0,528	0,564	419,9	1,81	578,6	572,55	169,7	7,1	636,5	0,0442	0,0062	1,26
ИТОГО за день		1645,8	44,19	61,01	230,79	1579,9	0	36,66	0,768	0,832	492,45	2,77	757,4	712,05	198,95	9,84	757,1	0,0699	0,0062	1,65